

# ශ්‍රී සම්බුද්ධ ශාසනය

දුකින් නිදහස් ව උත්තරීතර ආධ්‍යාත්මික සුවය පසක් වන පිවිතුරු අනුශාසනය

පෙර කරන ලද පින සහ වඩන ලද ශුද්ධාදි ඉන්ද්‍රිය ධර්ම මත

ආධ්‍යාත්මික ගමන් මගෙහි බොහෝ කරුණු තීරණය වේ.

වර්තමානයේ (විඤ්ඤා, අසධෝ, අමායාචී න වංකජානෝ)

බුද්ධිමත් බව, කපටි නැති බව, මායාකාරී නැති බව හා අවංක බව ඇති විට එම ගමන ශක්තිමත් වේ.

නිවෙන සැනැහෙන මාවතේ ආරම්භයේ සිට අවසානය දක්වා ම අඛණ්ඩ ව

කල්‍යාණමිත්‍ර ආශ්‍රය, සද්ධර්මශ්‍රවණය, යෝනියෝ මනසිකාරය හා ධර්මානුධර්ම ප්‍රතිපදාව

යන කරුණු සම්පාදනය කර ගැනීමෙන්

‘සබ්බපාපස්ස අකරණං කුසලස්ස උපසම්පදා, සචිත්තපරියෝදපනං ඒතං බුද්ධානසාසනං.’

යන බුද්ධාවවාදය ඇසීමට අවස්ථාව ලැබේ.

එනම් පළමුව අපාය මගින් දුරු වී ස්වර්ගගාමී මාවතට පිවිස

ඒ ඔස්සේ ක්‍රමයෙන් ආර්ය උතුමන් ගමන් කළ මානසික පාරිශුද්ධිය වූ නිවන් මග වෙත අවතීර්ණ වීමයි.

මෙහිලා මුලින් ම ලැබෙන අවබෝධය නම් කම්ඵල අදහන නුවණයි.

අකුසලයෙන් වැළකී, පස්පව්වලින් මිදීම් (සතර සමාසක් ප්‍රධාන වීර්ය) වශයෙන්

සීලය රැකීමට පෙළඹේ.

අප සීලය රකින විට සීලය විසින් අපව රකිනු ලැබීම (ධම්මෝ භවෙ රක්ඛති ධම්මචාරිං).

දන, සීල, භාවනා යන ත්‍රිවිධ පුණ්‍ය ක්‍රියා සඳහා නිතර සිත නැඹුරු වේ.

සුබෝ පුඤ්ඤස්ස උච්චයෝ - පින් කරන විට මානසික සතුට දියුණු වේ.

පුඤ්ඤං සුඛං ජීවිතසංඛයමිති - ජීවිතාවසානයෙහි පින උපකාරවත් වේ.

‘ඉධ නන්දති පෙච්ච නන්දති - කතපුඤ්ඤෝ උභයථ නන්දති’

පිනෙහි ආනිසංස වශයෙන් මෙලොවත් සතුටට පත් ව පරලොවත් සතුටු වෙයි.

දදං මිත්තානි ගජානි - දනය නිසා මිතුරන් දිනා ගනියි.

සීලය නිසා විසාරද බව හා සමාජ විශ්වසනීයත්වය තහවුරු වේ.

මෙෙත්‍රී භාවනාව වැඩිමේ ප්‍රතිඵල වශයෙන්

මිනිසුන්ට හා දෙවියන්ට ප්‍රිය වී සැවොම තම දරුවන් සේ බලන ඇසක් ඇති කර ගනියි.

ධර්ම ශ්‍රවණයෙන් පටිච්චසමුප්පාද නුවණ ලැබෙන විට

දුකෙහි හටගැනීම හා නිරෝධය නම් වූ චතුරාර්ය සත්‍යය ප්‍රකට වේ.

1. දුක්ඛ ආර්ය සත්‍යය - කායික දුකක් හෝ චේතසික දුකක් නොවන

කුසලා'කුසල නොවන විපාක මට්ටමේ පිරිසිදු ස්කන්ධ

(කායිකං දුක්ඛං චේතසිකං දුක්ඛං ධර්මපත්වා අවසෙසං දුක්ඛසච්චං න දුක්ඛං)

ජාති, ජරා, මරණාදී කායික දුක හා චේතසික දුක

(කායිකං දුක්ඛං චේතසිකං දුක්ඛං දුක්ඛං ච දුක්ඛසච්චං ච)

2. දුක්ඛ සමුදය ආර්ය සත්‍යය - දුකට හේතුව වූ තෘෂ්ණාව - පටිච්චසමුප්පාද ක්‍රියාවලියේ පැවැත්ම

'අවිජ්ජා පච්චයා සංඛාරා, සංඛාර පච්චයා විඤ්ඤාණං ...' යන මිච්ඡා පටිපදාව

3. දුක්ඛ නිරෝධ ආර්ය සත්‍යය - දුකෙහි නිරෝධය වූ අවිද්‍යා පාදක තෘෂ්ණාවේ නිරෝධය -

පටිච්චසමුප්පාදයේ නිරෝධය වූ 'අවිජ්ජායත්තොව අසෙස විරාගනිරොධා සංඛාර නිරොධො ...'

යන සම්මා පටිපදාව

4. දුක්ඛ නිරෝධගාමිනීපටිපද ආර්ය සත්‍යය - ඇත, නැත ආදී අන්තයන්ගෙන් මිදුණු මධ්‍ය මාර්ගය

ඒ සමඟ ම දුකින් නිදහස් වීම සඳහා වූ මාවත විවර වේ.

චතුරාර්ය සත්‍යය පිළිබඳ ශ්‍රැතමය අවබෝධයත් සමඟ පටිච්චසමුප්පාදය, ස්කන්ධ පංචක

හා ප්‍රතිපදාව පිළිබඳ පැහැදිලි දැක්මක් ඇති වේ. එහි ප්‍රතිඵල වශයෙන්

ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයේ ඉදිරිය බලා පියවර තබයි. සීල, සමාධි, පඤ්ඤා ක්‍රමයෙන් සපිරේ.

යෝනියෝ මනසිකාරයෙන් යුතුව සති-සම්පජ්ඣාඤා වඩන වීට

ඉන්ද්‍රිය සංවරය නිතැතින් ඇති වේ. ආහාරයෙහි පමණ දැන ගැනීම, නින්ද පාලනය මීට උපකාරවත් වේ. නිවෙන සැනහෙන මාවතේ ඉහළ ම ප්‍රතිපදාව සංක්ෂිප්ත ලෙස සමථ - විදර්ශනා වශයෙන් මුණ ගැසේ.

සමථ භාවනා තුළින් නිතර සමාධිය දියුණු කිරීම් වශයෙන් සිත වඩයි.

විදර්ශනාවෙන් රූප, වේදනා, සඤ්ඤා, සංඛාර, විඤ්ඤාණ යන ස්කන්ධයන්ගේ

සමුදය, වය, අස්සාද, ආදීනව, නිස්සරණ බලමින් ප්‍රඥාව වඩයි.

මෙහි මූලික පදනම හෙවත් පිතෘ භූමිය වන්නේ

### සතර සතිපට්ඨානය යි.

අසුභේ සුභ යන සඤ්ඤා විපල්ලාසය දුරුවීම

දුක්ඛේ සුඛ යන සඤ්ඤා විපල්ලාසය දුරුවීම

අනිච්චේ නිච්ච යන සඤ්ඤා විපල්ලාසය දුරුවීම

අනත්තේ අත්ත යන සඤ්ඤා විපල්ලාසය දුරුවීම

ක්‍රමයෙන් සද්ධා, චිරිය, සති, සමාධි, පඤ්ඤා යන ඉන්ද්‍රිය ධර්ම දියුණුවීම

එම ඉන්ද්‍රිය ධර්ම බල ධර්ම වශයෙන් ද තවදුරටත් වැඩිදියුණුවීම

සති, ධම්මච්චය, චිරිය, ජීති, පස්සද්ධි, සමාධි, උපෙක්ඛා යන සත්ත ඛොජ්ඣංග දියුණු වීම

කබලිංකාර, එස්ස, විඤ්ඤාණ, මනෝසඤ්චේතන යන සතර ආහාරවල ස්වභාවය අවබෝධ වීම

නාමරූප ධර්ම ප්‍රකට වීම

මාර්ගාංග වශයෙන් ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය ඔස්සේ ඉදිරියට යාම

සීල, සමාධි, පඤ්ඤා යන ත්‍රිවිධ ශික්ෂා සම්පූර්ණවීම

අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනත්ත යන ත්‍රිලක්ෂණ ප්‍රකටවීම

ඇස, ආදි ආයතනයන්හි කුසලතාව දියුණු වී

දිවයේ දිවියමත්තං, සුතෙ සුතමත්තං, මුතේ මුතමත්තං, විඤ්ඤාතෙ විඤ්ඤාතමත්තං

යන අවබෝධය දියුණු වෙමින් ක්‍රමයෙන් අවිද්‍යාව ක්ෂය වෙමින් දුකින් නිදහස්වීම

බාහිර කිසිදු දෙයක හෝ අභ්‍යන්තර සිතෙහි කිසිවක් නිත්‍ය, සැප, ආත්ම වශයෙන් නොගැනීම

උතුරා යන මෙෙත්‍රියෙන් ලොව සැවොම තම දරුවන් සේ දැකීම

බැබළී යන ප්‍රඥාවෙන් අනිත්‍යය පසක් කිරීම

නාමරූප ධර්ම මැනවින් දැන ඉන් නිදහස්වීම

මඩෙහි ඇති මලක් ඉහළට නැග නිර්මලව පවතින්නාක් මෙන්

ලෝභ කරන්නවුන් අතර නිර්ලෝභිව සිටීම

ද්වේෂ කරන්නවුන් අතර මෙමත්‍රී සහගතව සිටීම

ඊර්ෂ්‍යා කරන්නවුන් අතර මුදිතා ගුණයෙන් සිටීම

කෙලෙස් සහිත ලොව නිකෙලෙස්ව සිටීම

ලෝභ-ද්වේෂ දෙපසට මාරුවන ලෝකයෙහි මැදහත් ව උපේක්ෂකව සිටීම

අටලෝ දහම අබියස අකම්පිත මනසක් ඇති කර ගැනීම උතුම් ම මංගල කරුණයි.

හේතු ඇති විට හට ගන්නා දෑ හේතු නිරුද්ධ වීමෙන් ඉතිරි නැති ව නිරුද්ධ වේ.

**යං කිඤ්චි සමුදය ධම්මං සබ්බං ත නිරෝධධම්මං.**

ලොව ඇති පරම යථාර්ථය වන ස්කන්ධය පංචකයේ සමුදය - වය පිළිබඳ

**අහුඤ්චා සම්භුතං හුඤ්චා න හවිස්සති**

යන අවබෝධයෙහි සිහිය හා නුවණ උපරිම ලෙස අඛණ්ඩව පවතී.

ඇත - නැත ආදී සියලු අන්තවලින් දුරු ව

අභ්‍යන්තර - බාහිර සම්භේදය ද බිඳලා නිවුණ සැනසුණ වර්තය වෙත

දිනෙන් දින මොහොතින් මොහොත මම ද සැනසෙමින් ලෝකය ද සනසවමින්

සුවච බව ඇති ඤාතිමිත්‍රාදීන්ට ද දහම් මග කියා දෙමින්

මෙම දහම් මගෙහි ඉදිරිය බලා ශාන්තව පියවර තබයි.

ක්‍රමයෙන් සක්කායදිට්ඨි ඇතුළු සංයෝජන ප්‍රහීණ කරමින්

සෝවාන්, සකදගාමී, අනාගාමී මගඵල ඔස්සේ ආසවක්ඛය ඤාණය වෙත පිවිසෙයි.

සමස්ත ජීවිතය යනු ස්කන්ධ පංචකයේ නිරතුරුව සිදුවන හටගැනීම්-නිරුද්ධවීම් පමණක් බව පසක් වනු ඇත.

නිබ්බන්ති ධීරා යථායං පදීපෝ - පහතක් නිවී යන සේ නුවණැත්තෝ නිවීමට යති.

අත්තදීපා භික්ඛවේ විහරථ අත්තසරණා, න අඤ්ඤසරණා.

තමාට තම සිත හැර අන් පිළිසරණක් නොමැත.

න නං මාතා පිතා කයිරා අඤ්ඤේ වාපි ච ඤාතකා

සම්මා පණ්ණිතං වින්තං සෙය්‍ය සො නං තතෝ කරෙ.

හදගත් සිත හැර තමාට පිහිට විය හැකි වෙනත් මවක් පියෙක් නොමැත

ධම්මදීපා භික්ඛවේ විහරථ ධම්මසරණා, න අඤ්ඤසරණා.

ගෞතම සම්බුදු සසුන අහිමි වීමට පෙර... අප්පමාදෙන සම්පාදෙථ !!!

සාධු! සාධු! සාධු!



ඔබ සැමට තෙරුවන් සරණයි !

‘සඟසරණ නැණකිරණ’ ධර්ම සාකච්ඡා 6

ලොස් ඇන්ජලීස් බෞද්ධ විහාරය - කොවීනා

Mindfulness Meditation Center - 05.09.2024